

# URHEIMISCHE NOTIZEN

...DAS BLATT FÜR URHEIMISCHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

## Selbstbestimmt



*Primum non nocere, secundum cavere* (erstens nicht schaden, zweitens vorsichtig sein) – für Ärzte, die ihre Verantwortung ernst nehmen, ist dieser hippokratische Leitsatz aus der Antike die Essenz ihres Tuns. Bei Politikern dagegen gelten andere Maßstäbe. Ob eine Maßnahme mehr schadet als nützt spielt offenbar keine große Rolle. Man fokussiert sich auf ein Ziel, der Rest wird ausgeblendet. Kollateralschäden in Form von einer wachsenden Zahl psychischer Erkrankungen oder wirtschaftlich ruinierten Existenzen – war da was?

Wer differenziertes Denken gewöhnt ist, reibt sich also verwundert die Augen und fragt sich, was die Gesellschaft in den vergangenen Jahrzehnten eigentlich gelernt hat. Für die Lösung von Problemen, so groß sie auch sein mögen, gibt es nicht nur einen Weg. Und ein guter Arzt wägt eben ab, ob der Schaden einer Therapie nicht größer ist als der Nutzen.

### Noch mehr Technologie oder erst einmal Innehalten?

So wie es aussieht, befinden wir uns derzeit an einem Scheideweg. Noch mehr Technologie in Gestalt der viel zitierten und gepriesenen Digitalisierung oder ein Innehalten und Nachdenken über Alternativen. Der eine Pfad, der digitale, verspricht ein sorgloses und entscheidungsbefreites Leben, in dem am Ende der eigene Kühlschrank mehr weiß als man selbst. Der andere heißt: Eigenverantwortung. Nicht nur für banale Dinge wie den Inhalt des Kühlschranks, sondern auch für Elementares wie die eigene Gesundheit.

Doch das Gespür für das eigene Wohlergehen ist vielen Menschen abhanden gekommen. Trotz wohlklingender Stichworte wie „*Work-Life-Balance*“. Auch da überlegen viele nicht, wie sie selbst eine gesunde Ausgewogenheit zwischen Arbeit und Freizeit schaffen, sondern lassen sich instruieren. Von Einflüsterern, neudeutsch „*Influencern*“, im Netz zum Beispiel. Inspirationen und Vorschläge von anderen sind schön und gut – wenn sie als Grundlage dafür dienen, sich eine eigene Meinung zu bilden.

Egal, um welches Thema es geht. Egal, wie zeitaufwendig der Meinungsbildungsprozess ist – es lohnt sich, den Dingen auf den Grund zu gehen. Das gilt auch für die Berichterstattung in den Medien. Wie unabhängig sind etwa die führenden Tageszeitungen des Landes angesichts des wachsenden wirtschaftlichen Drucks? Wie „frei“ können Redaktionen von Talkshow-Formaten arbeiten, wenn sie, eingebunden in das Konstrukt einer selbständigen Produktionsfirma, Auftragnehmer eines bestimmten Senders sind?

### Wenn Journalisten das Denken übernehmen

Interessanterweise trauen auch die Medien ihren Zuschauern und Lesern nicht mehr allzu viel zu. Zum Beispiel keine kontroversen Diskussionen. Die finden allenfalls zu Nebenthemen statt, dringen aber nicht zum Kern der Sache vor. Man wolle die Menschen nicht überfordern, sagen die Medienmacher und definieren ihre Rolle inzwischen als Vorturner der Nation. Der Fachbegriff heißt „*Haltungsjournalismus*“. Gemeint ist: Die Redaktion hat sich eine bestimmte Meinung gebildet, die sie Lesern und Zuschauern konsequent präsentiert. Konträre Ansichten, so fundiert sie auch sein mögen, werden ausgeblendet.

Auch wir haben in den vergangenen Wochen wieder interessante Erfahrungen mit Vertretern und Vertreterinnen der journalistischen Zunft gesammelt. Vorläufiger Höhepunkt war die Erwähnung in einer Satire-Sendung. Abgesehen davon, daß unsere Zistrosenpflanze damit wieder einmal in aller Munde war, ist der Vorgang eine Art Ritterschlag. In der griechischen Mythologie nämlich traten die Satyrn als Kritiker der großen Götter und Helden wie Zeus oder Herakles auf. Vor den Göttern hatte man Angst, für die Helden empfand man Respekt oder Neid. So wie es aussieht, haben einige Medien vor unseren Cystus®-Produkten jede Menge Respekt. Vielleicht sogar Angst.

Ihr Dr. G. Pandalis

Ja Information Risiko  
Gesundheit Abwägung  
Nein Wissenschaft  
Verantwortung Haltung  
Glück Individualität  
Natur Entscheidung



# Das Aktuelle Thema

## Die Mitte stärken

**Keine Frage: Wir leben in bewegten Zeiten. Und bei vielen ist der Streßpegel hoch. So manchem fehlt das tägliche Gespräch mit Kollegen. Der andere vermißt den Sport im Verein oder das kulturelle Leben. Eine Herausforderung für die Gesellschaft und eine Belastung für die Gesundheit. Unser lebenswichtigstes Organ sollte deshalb besondere Beachtung finden: Das Herz. Herz-/Kreislaufkrankheiten sind in Deutschland nach wie vor die häufigste Todesursache – doch die Natur bietet auch hier hilfreiche Mittel.**

Wer im Frühling durch Wälder und Wiesen streift, dem steigt, vor allem in feuchten und schattigen Buchenwäldern, ein unverwechselbarer Geruch in die Nase: Etwas beißend, nicht unangenehm, aber auffallend. Die Rede ist vom Bärlauch, lateinisch „*Allium ursinum*.“ Das in unseren Breitengraden in Hülle und Fülle anzutreffende Gewächs, zählte schon bei den Germanen dank seiner reinigenden und kräftigenden Wirkung zu den bekanntesten Heilpflanzen. Mit der Grußformel *Leinen und Lauch* (zurückzuführen auf mit Lauch gefüllte Leinenwickel bei Verletzungen) wünschten sich unsere Vorfahren Glück und Segen.

Durch den Aufschwung der industriellen Pharmazie geriet das Wissen über die optisch eher unauffällige



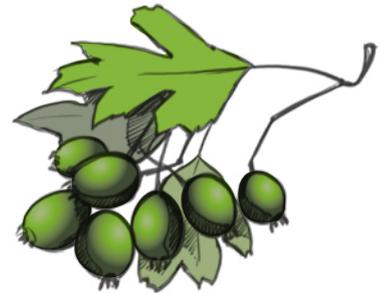
Heilpflanze in Vergessenheit. Es war *Zufall und Notwendigkeit* (so der Titel eines Buches des Biologen und Nobelpreisträgers Jacques Monod), daß jemand den Bärlauch aus dem Dornröschenschlaf weckte – eine ehrenvolle Aufgabe, die ich gerne angenommen habe. Meine Faszination für dieses Lauchgewächs und seine Mythen nahm ihren Lauf im ersten Semester meines Biologiestudiums als Professor Burrichter von der Universität Münster den Bärlauch bei einer Exkursion in der Noller Schlucht als den „Knoblauch der Germanen“ vorstellte.

### Außen unauffällig, innen reich an Substanz

Warum sollten die Deutschen den asiatischen Knoblauch essen, wenn sein mitteleuropäischer Verwandter doch vor ihrer Haustür wächst? Diese Frage ließ mich nicht mehr los. Der Grundstein für die Urheimische Philosophie war gelegt, und ich begann, die Eigenschaften und Besonderheiten dieser Pflanze auf eigene Faust zu erforschen. Als Frühblüher hat der Bärlauch, der leicht mit dem Maiglöckchen oder der Herbstzeitlosen verwechselt werden kann, nur eine kurze Vegetationsperiode: Der Austrieb der Zwiebeln beginnt im März, bereits Ende Juni schließt er seinen Lebenszyklus wieder ab und legt bis zum nächsten Frühjahr eine Ruheperiode ein. Mag er auch von außen nicht sonderlich spektakulär aussehen, so sind seine inneren Werte umso bemerkenswerter.

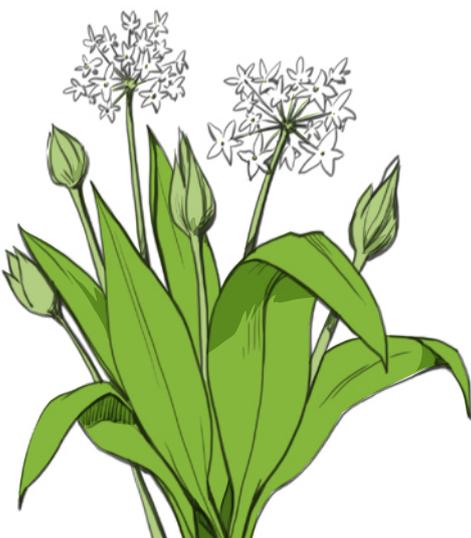
Vor allem auf das Herz hat die eher unscheinbare Heilpflanze eine segensreiche Wirkung. „Bärlauch reguliert die Herzaktivität und hilft bei der Aufrechterhaltung der gesunden Funktion

von Herz und Blutgefäßen“ – mit dieser Aussage, ...die (etwas Eigenlob sei erlaubt) auf zahlreichen, durch meinen Forschergeist angeregten Studien beruht, dürfen Präparate auf Bärlauch-Basis in der EU beworben werden. Um die Herz-Kreislauffunktion optimal zu unterstützen, haben wir unserem traditionellen, pflanzlichen Arzneimittel *Lefteria*® aber noch zwei wichtige Pflanzen an die Seite gestellt: Die Mistel, die zur vaskulären Gesundheit beiträgt und die Mikrozirkulation steigert, und den Weißdorn, der zum einen die periphere Blutzirkulation verbessert und die Herzfähigkeit reguliert, zum anderen auch, ähnlich wie die weiter unten erwähnte Hagebutte, den empfindlichen Bärlauch vor Oxidation schützt.



### Geprüfte Qualität

Um den Gehalt an reduziertem Schwefel sicherzustellen, wird bei uns jede Charge auf die wertvollen reduzierten Schwefelverbindungen geprüft. Nicht nur das. Vereinzelt erreichen uns besorgte Kundenanfragen, ob wir unsere Bärlauchprodukte auch auf den Befall durch Fuchsbandwurm testen. Die Antwort: Bei unseren Naturprodukten brauchen Sie sich keine Sorgen machen. Um jedes Infektionsrisiko auszuschließen, kontrollieren wir unsere Rohstoffe akribisch. Auf den Fuchsbandwurm testen wir sogar mit zwei Verfahren; sowohl mikroskopisch als auch immunologisch. Außerdem untersuchen wir den von uns verwendeten Bärlauch standardmäßig auf Schwermetalle und Radioaktivität. Da sind wir wohl die einzigen.



## Pflück' Dir deinen ACE-Hemmer

Damit ist zum Bärlauch aber noch nicht alles gesagt. Ebenso wie alle anderen Arten der Gattung *Allium* (zum Beispiel Knoblauch, Schnittlauch, Zwiebel oder Porree) ist auch er reich an schwefelhaltigen Substanzen [1]. Der Anteil schwefelaktiver Verbindungen beträgt beim Bärlauch 7,8 Gramm pro 100 Gramm Trockensubstanz – in der Familie der Knoblauchgewächse ist das ein Spitzenwert.

Schwefelaktive Verbindungen des Bärlauchs haben eine natürliche ACE-hemmende Wirkung (Blutdruckregulation) ohne Nebenwirkungen [2]. Das im Bärlauch enthaltene Schwefelderivat Thiosulfinat wirkt antibiologisch und antimykotisch und ist von großer Bedeutung für eine gesunde Darmflora [3][4]. Außerdem wird dem Knoblauchgewächs eine entgiftende Wirkung zugeschrieben, die auf die enthaltenen Thiole zurückzuführen ist. Thiole helfen dabei, Entgiftungsenzyme wie Glutathion-S-Transferasen aufzubauen. Darüber hinaus schützt Bärlauch auch vor oxidativer Belastung und neutralisiert Schwermetalle und Giftstoffe [5] – die wir dank unserer bisherigen Wachstumskultur aus dem Feinstaub der Landwirtschaft, aus den Abgasen der Autos und unzähligen weiteren Giftquellen einatmen.

Wenn in diesem und im vergangenen Jahr Corona-Tote zu beklagen waren, wurde oft die Frage gestellt, ob „mit oder an“ dem Virus verstorben, und mitunter wurden bei anschließenden Obduktionen Thrombosen diagnostiziert. Daß heutzutage viele gesundheitliche Probleme – auch ohne Corona – im Zusammenhang mit Thrombosen stehen, wissen die wenigsten. Medikamente zur Thromboseprophylaxe jedenfalls werden schon fast standardmäßig für ältere Patienten verschrieben. Mindestens genauso unbekannt ist die Tatsache, daß die Bärlauch-Pflanze auch in diesem Fall sehr gute Dienste leisten kann. Denn *Allium ursinum* enthält neben Schwefelverbindungen auch jede Menge Adenosin [6]. Das für den Energiestoffwechsel unabdingbare



Nukleosid wirkt durch seine antiarrhythmische Wirkung und, indem es die Verklumpung von roten Blutkörperchen hemmt, der Thrombose-Bildung entgegen [7]. Außerdem ist Adenosin ein Gegenspieler zu belebenden Substanzen wie Koffein [8] und kann daher eine beruhigende Wirkung entfalten.

## Bärlauch und Hagebutte – wie Pech und Schwefel

Bleibt festzuhalten: Bärlauch ist ein wahres Multitalent und ein effektiver Schadstoffkiller. Allerdings gibt es auch einen Haken: Die wertvollen Schwefelverbindungen zersetzen sich nach der Ernte sehr schnell. Wird Bärlauch beispielsweise als wäßrige oder alkoholische Lösung zubereitet oder in Essig beziehungsweise Öl eingelegt, gehen die wertvollen Schwefelverbindungen verloren. Daher steht in alten Büchern stets, daß die wertvolle Heilpflanze nur frisch verzehrt werden soll. Bei unserem Nahrungsergänzungsmittel *Bärlauch Frischblatt*, das wir als Granulat, als Mastitabs® oder auch als Kapseln anbieten, haben wir deshalb nach einer anderen Lösung gesucht und auch gefunden: Bärlauch wird mit Hagebutte kombiniert. Denn Hagebuttenschalen, so das Ergebnis unserer Forschungsarbeit, schützen die wichtigen Schwefelverbindungen noch wirksamer vor Oxidation als Vitamin C. Die Kraft der bioaktiven Substanzen bleibt in unseren Bärlauch-Produkten damit also sehr lange erhalten.

Deshalb lohnt es sich, genau hinzuschauen, welche Inhaltsstoffe in einem Produkt auf Bärlauch-Basis enthalten sind. Denn inzwischen ist die lange Zeit so vernachlässigte Lauchpflanze zu einer Art Modezutat avanciert. Es gibt Bärlauchpesto für Pasta-Gerichte, Aufstriche fürs Brot und natürlich diverse

Händler, die unsere Produkte kopieren. Schon bei Cystus® hat sich rasch eine kontinuierlich gewachsene Zahl von Nachahmern formiert. Beim Bärlauch war das nicht anders. Eigentlich ein Armutszeugnis für die europäische Industrie. Denn diese Trittbrettfahrer haben ihre Kopierzentralen nicht etwa, wie man vermuten könnte, in Ländern wie China, sondern im vermeintlich so kreativen und innovativen Europa.

## Genuß ohne Folgen

Als Würzmittel gibt unser Produkt *Bärlauch Bio Granulat* nicht nur Soßen und Gemüsegerichten eine besondere Note. Es lassen sich damit auch hervorragend Brote garnieren, sei es zum Abendessen mit der Familie oder als Imbiß für Gäste.

**Ein Tip:** Bestreuen Sie doch einmal Quark-Schnitten mit *Bärlauch Bio Granulat* – Sie werden dieses „I-Tüpfelchen“ auf dem Brot bald nicht mehr missen wollen. Bärlauch hat gegenüber dem Knoblauch übrigens einen weiteren entscheidenden Vorteil: Er hinterläßt trotz seines würzigen Geschmacks kaum Geruch.

- [1] Sobolewska, D. et al. (2015). *Allium ursinum*: botanical, phytochemical and pharmacological overview. *Phytochemistry reviews*, 14(1), 81-97.
- [2] Wagner, H. et al. (1990). *Bärlauch und Knoblauch – vergleichende chemische und pharmakologische Untersuchungen*. *Deutsche Apotheker Zeitung* Nr. 33, 1809-1815.
- [3] Kyung, K. H. (2012). *Antimicrobial properties of allium species*. *Current opinion in biotechnology*, 23(2), 142-147.
- [4] Pavlovic, D. R. et al. (2017). *Influence of different wild-garlic (Allium ursinum) extracts on the gastrointestinal system: spasmolytic, antimicrobial and antioxidant properties*. *Journal of Pharmacy and Pharmacology*, 69(9), 1208-1218.
- [5] Klinghardt, D. (2007). *A Comprehensive Review of Heavy Metal Detoxification and Clinical Pearls from 30 Years of Medical Practice*.
- [6] Ivanova, A. et al. (2009). *Chemical composition and antimicrobial activity of wild garlic Allium ursinum of Bulgarian origin*. *Natural product communications*, 4(8), 1934578X0900400808.
- [7] Freilich, A. et al. (1992). *Adenosine and its cardiovascular effects*. *American heart journal*, 123(5), 1324-1328.
- [8] Smits, P. et al. (1986). *Evidence for an antagonism between caffeine and adenosine in the human cardiovascular system*. PDF hosted at the Radboud Repository of the Radboud University Nijmegen, 57.

# Kurz und bündig

## Das Mikrobiom vergißt nichts – Ein weiterer Beleg des Urheimischen Prinzips

Der Darm mit seinem Mikrobiom ist ein Abbild des menschlichen Lebens: Ernährung, Umweltbedingungen, Lebensstil, Erkrankungen finden ihren Niederschlag im Darm. Völker, die noch sehr traditionell leben, verfügen deshalb über eine sehr artenreiche Zusammensetzung der Darmflora. Bei Menschen aus westlichen Industrienationen ist dagegen ein Verlust an Diversität zu beobachten. Neu ist allerdings die Erkenntnis, daß das Mikrobiom über ein Gedächtnis verfügt, das sich über Generationen erstreckt [1]. Wenn sich über mehrere Generationen aufgrund ballaststoffarmer Ernährung ein Verlust an Diversität einstellt, ist es nach Aussage verschiedener Studien schon bei der vierten Generation nicht mehr möglich, wieder ein gesundes Darmmikrobiom herzustellen [2]. Auch bei gesunder Ernährung blieb das kranke Mikrobiom bestehen, welches mit Zivilisationserkrankungen wie Allergien, Asthma und Adipositas assoziiert ist. Es bringt also nichts, nur von Zeit zu Zeit zu „beichten“ und etwas Gesundes zu essen, wenn die alltägliche Ernährung sonst immer einfalllos ist. Gesunde Ernährung, am besten mit vielen (Ur)Bitterstoffen, sollte nicht die Ausnahme, sondern die Regel sein.

[1] Sonnenburg, E. D. et al. (2016). Diet-induced extinctions in the gut microbiota compound over generations. *Nature*, 529(7585), 212-215.

[2] Prados, A. (2016). Conserving and restoring the human gut microbiome by increasing consumption of dietary fibre. *Gut Microbiota for Health*.

## Bakterien im Blut

Probiotika sind im Trend, ob begleitend zur Antibiotikatherapie, bei modernen Erkrankungen wie Reizdarm oder als angebliches Immunwunder – die Anwendungsgebiete von lebenden Mikroorganismen scheinen endlos. Unerwünschte Wirkungen dagegen werden unter den Teppich gekehrt. Besorgniserregend ist jedoch, daß probiotische Stämme eine Bakteriämie verursachen können, d. h. in die Blutbahn gelangen können [1]. So zeigten Patienten nach einer Probiotika-Behandlung mit Laktobazillen ein deutlich höheres Risiko für eine Bakteriämie, als Patienten ohne Probiotika-Einnahme. Die aus dem Blut isolierten Laktobazillen waren nicht zu unterscheiden von denen aus dem probiotischen Produkt, was die Vermutung einer direkten Übertragung in die Blutbahn unterstützt. Besonders gruselig: einige Blutisolate wiesen Mutationen auf, die zu Antibiotikaresistenzen führen können. Dann bleiben wir doch lieber bei urheimischen Bitterpflanzen, die ohne Nebenwirkungen unser Darmmilieu verbessern.

[1] Yelin, I. et al. (2019). Genomic and epidemiological evidence of bacterial transmission from probiotic capsule to blood in ICU patients. *Nature medicine*, 25(11), 1728-1732.

## Stadtbewohner leben gefährlich

Der Mensch braucht die Natur wie die Luft zum Atmen. Jeder Schritt, den man sich von ihr entfernt, macht uns krank. Laut einer aktuellen Studie korreliert bei Stadtbewohnern eine geringe Baumdichte mit Depressionen. Auf der anderen Seite war die Wahrscheinlichkeit an Depressionen zu erkranken bei den Teilnehmern signifikant geringer, je mehr Bäume sich in ihrem direkten Wohnumfeld befanden [1].

Der städtische Feinstaub spielt hierbei ebenfalls eine entscheidende Rolle. Je mehr Feinstaub die Luft enthielt, desto größer war die Gefahr, von Depressionen oder Suizid betroffen zu sein. Dies umfaßt sogar degenerative Erkrankungen des Gehirns wie die Alzheimer Demenz [2]. Wenig verwunderlich: Es konnte gezeigt werden, daß Feinstaub schon das Gehirn von Babys schädigt [3].

[1] Marselle, M. R. et al. (2020). Urban street tree biodiversity and antidepressant prescriptions. *Scientific Reports*, 10(1), 1-11.

[2] Iaccarino, L. et al. (2020). Association between ambient air pollution and amyloid positron emission tomography positivity in older adults with cognitive impairment. *JAMA neurology*, 78(2), 197-207.

[3] Calderón-Garcidueñas, L. et al. (2020). Quadruple abnormal protein aggregates in brainstem pathology and exogenous metal-rich magnetic nanoparticles (and engineered Ti-rich nanorods). The substantia nigrae is a very early target in young urbanites and the gastrointestinal tract a key brainstem portal. *Environmental Research*, 191, 110139.



## Mit Bärlauch gegen Wintersmüdigkeit

Auch unabhängig vom Feinstaub sind Depressionen in westlichen Ländern ein zunehmendes Problem. Gerade in der dunklen Jahreszeit steigt das Risiko einer saisonalen Depression, welche sich unter anderem als Wintersmüdigkeit bemerkbar machen kann. Eine zentrale Rolle spielt hierbei das Spurenelement Eisen [1]. Schon während der Schwangerschaft ist es für die normale Entwicklung des Gehirns des ungeborenen Kindes unerlässlich. Eine Depression entsteht durch einen Mangel an bestimmten Neurotransmittern im Gehirn, deren Synthese eisenabhängig ist. Da trifft es sich gut, daß wir bestimmte Bärlauch-Provenienzen entdeckt haben, welche von Natur aus reich an Eisen und daher Bestandteil unserer *Bärlauch Eisen N Kapseln* sind.

[1] Nielsen, P. (2021). Eisenmangel und Depression. *MMW-Fortschritte der Medizin*, 163(3), 28-29.



# Kurz und bündig

## Reizbares in Impfstoffen

Polyethylenglykole (PEG) werden in zahlreichen pharmazeutischen, industriellen oder kosmetischen Erzeugnissen eingesetzt, z. B. als Maskierung von Wirkstoffen. Eigentlich gelten diese synthetischen Polymere als inert, d. h. sie reagieren nicht mit anderen Substanzen. Trotzdem lassen sich vermehrt Studien finden, die Antikörper gegen PEG in der Bevölkerung beobachten. Vermutet wird, daß Immunzellen bei alltäglichen lokalen Verletzungen und Entzündungen mit den allgegenwärtigen PEG (z. B. aus Kosmetika) in Kontakt kommen und Antikörper gegen diese bilden. Jene wiederum können dann Überempfindlichkeitsreaktionen auf PEG-haltige Therapeutika auslösen [1]. Auch beim heißbegehrten Made-in-Germany-Vakzin (finanziert durch unsere Steuergelder, ohne uns zu fragen) sind PEG enthalten – schwere allergische Reaktionen wurden ebenfalls schon beobachtet und auch Anaphylaxien sind keine Seltenheit (wobei es politisch aber natürlich nicht gewollt ist, kritisch darüber zu berichten). Zufall? Laut Hersteller ist das Risiko nichtsdestotrotz gering. Was sagt uns dann die Tatsache, daß Impflinge trotzdem nach der Impfung eine Weile im Impfzentrum warten sollen?

[1] Daubitz, T. (2021). Überreagiert? Polyethylenglykole und ihr allergenes Potential in Impfstoffen. DAZ 2021, Nr. 5, 04.02.2021.



## Nicht gleich rot sehen

Symptome zu googeln scheint modern geworden zu sein. Und praktisch – man tippt ein, was einen gerade so zwick, und erhält auf zahlreichen „Gesundheitsseiten“ eine Ferndiagnose – und fast immer malt „Dr. Google“ dabei gleich den Teufel an die Wand. Anstelle gleich das Schlimmste zu befürchten, würde es doch so viel Aufregung und Nerven sparen, selbst zu überlegen, woher die Beschwerden kommen könnten und einen ruhigen Geist zu bewahren. Erschrickt man beispielsweise beim Toilettengang durch roten Urin oder roten Stuhl, muß dafür nicht gleich ein Tumor verantwortlich sein. Es muß nicht mal unbedingt Blut sein, denn auch Faktoren wie eine unzureichende Flüssigkeitsaufnahme, starke körperliche Belastung, Muskelverletzungen, die Einnahme einiger Antibiotika oder hochdosierter Eisensupplemente, sowie der Verzehr von Lebensmitteln wie Rote Beete oder Brombeeren können Urin dunkel-orange bis rot-braun verfärben [1].

Genauso gilt auch bei rotem Stuhl nicht gleich Grund zur Sorge, denn in 80 – 90 % der Fälle kommt es zum spontanen Blutungsstillstand [2]. Daher der urheimische Tip: nicht gleich rot sehen - lieber in sich horchen, ob es nicht vielleicht auch eine näherliegende Erklärung geben könnte und auf seinen Körper vertrauen!

[1] Tratz, F. et al. (2020). Was tun bei Hämaturie?. Deutsche Medizinische Wochenschrift 2020, 145: 55-61.

[2] Riemann, J. F. et al. (2007). Gastroenterologie: Das Referenzwerk für Klinik und Praxis, Thieme Verlag, 67-87.



## Kurz vor Redaktionsschluß

Menschen mit erhöhten Blutzuckerwerten werden aktuell unter dem so schön angsterzeugenden Begriff „Risikogruppe“ als besonders gefährdet abgestempelt. Wie gut, daß wir den Bockshornklee haben – daß dieser zu einem normalen Blutzuckerspiegel beiträgt, ist sogar amtlich anerkannt – und wir ihn rechtzeitig aktiviert haben!

# In eigener Sache

## Neu: Unkompliziert online bestellen

Als neuen Service bieten wir ab sofort eine Bestellmöglichkeit direkt auf unserer Homepage an. Dazu befindet sich auf jeder Produktseite eine „Kaufen“-Funktion. Nach Eingabe der gewünschten Menge und der Postleitzahl kann direkt eine Apotheke in der Nähe ausgewählt und dort bestellt werden. Viele Apotheken liefern sogar direkt nach Hause.

## Erholungskur für strapazierte Hände

Das Mantra, regelmäßig die Hände zu waschen, hinterläßt bei vielen Spuren. Umso wichtiger ist es, die Haut mit pflegenden Nährstoffen zu versorgen. Je nach Hauttyp bieten sich dafür unsere Cystus® Bio Salbe oder die etwas leichtere und schnell einziehende Cystus® Creme an.

### Cystus® Bio Salbe

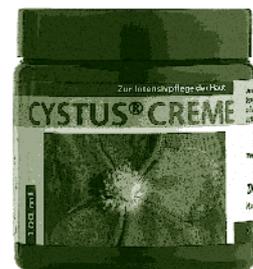
7,5 ml | PZN 03382189  
empf. VK 5,90 €

50 ml | PZN 03382114  
empf. VK € 21,80 €

### Cystus® Creme

50 ml | PZN 00603632  
empf. VK 15,28 €

100 ml | PZN 00624574  
empf. VK 21,62 €



# Pandalis'

## zustimmende Worte

„Fortschritt ist nur möglich, wenn man intelligent gegen die Regeln verstößt.“

*Boleslaw Barlog (1906 – 1999, deutscher Regisseur)*

Gegen die Regeln verstoßen machen wir gerne, aber eine Sache hat Herr Barlog dabei vergessen: Es ist verdammt anstrengend. Denn diejenigen, die Regeln befolgen, sind in der Überzahl und versprühen viel Haß und Aggressivität gegen alle, die nicht mitmachen. Auch in dieser „Pandemie“, doch das liegt aktuell eher an den politisch Verantwortlichen. Wenn alle nur noch die Regeln blind befolgen, dann wäre Fortschritt nicht mehr möglich.



## Leserbrief



## URHEIMISCHE NEUIGKEITEN per E-Mail



Wenn Sie über eine E-Mail-Adresse verfügen und zusätzlich zu den URHEIMISCHEN NOTIZEN regelmäßig über Aktuelles rund um eine gesunde Lebensweise und die Urheimische Medizin informiert werden möchten, teilen Sie uns das gerne mit oder registrieren Sie sich unter:

<https://www.pandalis.de/de/anmeldung-urheimische-neuigkeiten/>

## URHEIMISCHE NOTIZEN per Post



Liebe Leserinnen und Leser,

falls Sie die URHEIMISCHEN NOTIZEN das erste Mal in Händen halten und diese in Zukunft regelmäßig kostenlos zugesandt bekommen wollen, teilen Sie uns das bitte telefonisch oder schriftlich mit. Möchten Sie in Zukunft regelmäßig mehr als ein Exemplar der URHEIMISCHEN NOTIZEN bekommen, geben Sie uns bitte kurz Bescheid.

## Impressum

### Verlag:

Naturprodukte Dr. Pandalis GmbH & Co. KG  
Füchtenweg 3 · 49219 Glandorf  
Tel: 0 54 26/34 81 · Fax: 0 54 26/34 82  
Internet: [www.pandalis.com](http://www.pandalis.com)  
E-Mail: [info@pandalis.com](mailto:info@pandalis.com)

### Herausgeber und Chefredakteur:

Dr. rer. nat. Georgios Pandalis

**Redaktion:** Pascal Obenauer, Michael Ortman,  
Laura Wagner

### Wissenschaftlicher Berater:

Prof. Dr. med. Dr. phil. Dr. h.c. G. Keil (Uni Würzburg)

### Gestaltung und Illustrationen:

Sabine Krauss, [www.sabine-krauss.de](http://www.sabine-krauss.de)

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Nachdruck unter Nennung der Quelle erlaubt

### Druck:

Druckerei Joh. Burlage, Münster



ClimatePartner.com/11415-2103-1002

Dieses Druckerzeugnis wurde mit Druckfarben aus nachwachsenden Rohstoffen auf Papier mit Umweltengel-Auszeichnung gedruckt.

### Hinweis der Redaktion:

Wir halten uns auch weiterhin an die bewährte klassische Rechtschreibung.

ISSN 1612-0728

*Dr. Pandalis*